



NR 2 • Juni 2013

Mun & Hals

EN TIDNING FÖR MUN- & HALSCANCERFÖRBUNDETS
MEDLEMMAR, ANHÖRIGA OCH STÖDJANDE



Mun&Hals

Årgång 39 • Nr 2 2013



MHCF

MUN- & HALSCANCERFÖRBUNDET

KANSLI & REDAKTION

Barks Väg 14, 170 73 Solna

TEL. 08-655 83 10 - FAX. 08-655 46 10

E-POST: kansli@mhcforbundet.se

HEMSIDA: www.mhcforbundet.se

BANKGIRO: 5703-3573



ANSVARIG UTGIVARE

Sören Selinder



REDAKTÖR

Ulf Jönson

E-POST ulfjonson.012140026@telia.com



MEDARBETARE I REDAKTIONEN

Viola Landewall, Gunnar Schneider



FÖRBUNDSORDFÖRANDE

Sören Selinder

Östermalmsgatan 21

854 60 Sundsvall

TEL. 0691-610 65

MOBIL 070-327 11 54

E-POST soren.selinder@telia.com



ISSN 2000-7477



GRAFISK FORM

TRYCK & DISTRIBUTION

Ågrenshuset, Bjästa



MATERIAL

till tidningen sänds till:

Mun- & Halscancerförbundet

Barks väg 14, 170 73 Solna

Märk kuvertet Mun&Hals

Redaktionen förbehåller sig rätten att redigera insänt, ej beställt material.

Insänt material returneras

endast på begäran.

Eftertryck och citat är tillåtet

om källan anges.



STIFTELSEN LARYNGFONDEN

ORDFÖRANDE Hans-Ola Fors

Strandgatan 19 – 952 33 Kalix

TEL. 0923-776 60 - FAX: 0923-155 90

E-POST: info@laryngfonden.se

HEMSIDA: www.laryngfonden.se

PLUSGIRO 91 82 58-5

BANKGIRO 5936-5338



Innehåll

- 4-5 **Bra munvård** trots operation och strålning
- 6-7 **Norrlandsföreningens Årsmöte**
- 8-9 **Rehabträff**
- 10 **Ordförandemöte**
- 11 **Teletal**
- 12 **Möte med RCC-representanterna**
- 13 **Föreningsnytt**
- 14 **Öppet brev: Stöd det nya EU-direktivet om tobak!**
- 15 **Recept**
- 16-17 **Rekreationsresa i Paris**
- 18 **Faktasida från förbundet**
- 19 **Föreningssidan** med information om kontaktpersonerna

Omslagsbild: "Nu kör vi!" Foto: Sofia Rosshagen.

Nästa nummer utkommer i september 2013
Materialstopp till nr 3 är 1 augusti 2013

Ledaren

NU ÄR SOMMAREN HÄR, förhoppningsvis med mycket sol och värme. Inom föreningslivet brukar första delen av året vara särskilt innehållsrikt med årsmöten och stämmor och allt arbete inför dem. Vi vill här passa på att tacka Kristina och Staffan på kansliet för deras idoga arbete inför Riksstämman, som i år hölls 15-16 maj. Vi var tillbaka på Nova Park i Knivsta efter att de två föregående åren varit på Johannesbergs slott. Ordförande för stämman var Esbjörn Melin, som vid ett par tidigare tillfällen haft det uppdraget.

Vid en tillbakablick på det år som gått kan man konstatera att vårt förbund deltar i många olika utvecklingsprocesser. Här är några exempel. Vi ingår i styrgruppen för Svenskt Kvalitetsregister för huvud- och halscancer och medverkar i utarbetandet av ett Nationellt vårdprogram. Tillsammans med andra förbund inom cancerområdet deltar vi i en samorganisation som heter Cancerförbund i Samverkan. Ett annat viktigt område, där våra föreningar är engagerade, är deltagande i arbetet inom de sex Regionala Cancercentrum som bildats inom hälso- och sjukvårdsregionerna.

PÅ FÖRENINGSSIDAN har vi ett bra samarbete med HSO, både på regional och nationell nivå. Här kan man få impulser till utveckling av den egna verksamheten, stöd att driva viktiga frågor och vi kan också dela med oss av våra egna erfarenheter till andra.

HSO och MHCF har tillsammans tillställt socialstyrelsen en skrivelse där vi pekar på de problem många patienter fått i samband med de nya tandvårdsreglerna i steg 3. Vi får nu hoppas på en förändring så att de blir ett reellt stöd till patienter som strålbehandlats i mun- halsområdet.

VI HÄLSAR Gunnar Schneider välkommen tillbaka till redaktionen och ser fram emot ett givande samarbete.

SLUTLIGEN tillönskas alla läsare, samarbetspartners och annonsörer en skön och avkopplande sommar.

Ulf Jönson

förbundssekreterare



- ♥ har 11 läns- och regionför-
eningar runt om i landet
- ♥ bevakar och tillvaratar
medlemmarnas intressen
- ♥ arbetar aktivt för att hjälpa
medlemmarna tillbaka till
ett meningsfullt liv
- ♥ ordnar rehabiliterings-
seminarier och -resor
- ♥ har sitt kansli i Solna
- ♥ arbetar för att starta
samtalsgrupper för både
patienter och anhöriga
antingen via sjukvårdspers-
sonalen eller i lokalföre-
ningarnas regi
- ♥ ger ut tidningen
Mun&Hals
med aktuell information,
artiklar och reportage
- ♥ har regelbundet kurser
för förbundets och före-
ningarnas förtroendevalda
samt antirökinformatörer
- ♥ håller kontakt med myn-
digheter och serviceorgan
- ♥ tillhör Handikapporganisa-
tionernas Samarbetsorgan
- ♥ är en av huvudmännen i
Cancerfonden
- ♥ har kontakt med mot-
svarande förbund i andra
länder
- ♥ har förtroendeanslutna
läkare, tandläkare, logoped,
kurator och dietist
- ♥ har instiftat den fristående
Stiftelsen Laryngfonden

STIFTELSEN LARYNGFONDEN

*i kamp mot
Strup- och munbålecancer*

Laryngfonden - en fristående fond instiftad av Svenska Laryngförbundet - står öppen för ansökningar om bidrag, vilka kan beviljas i enlighet med fondens ändamål:

Fondens ändamål är att främja forskning och utveckling, särskilt inom områdena laryng-, hemilaryng- och glossektomi samt främja vård och rehabilitering för behövande sjuka inom dessa områden, dock ej sådant som åligger stat, landsting och kommun, enligt gällande lagar, regler och praxis.

*Bidrag och gåvor
emottages tacksamt på:*

Plusgiro

91 82 58-5

Bankgiro

5936-5338



Ansökningsblankett för bidrag finns hos:

Stiftelsen Laryngfonden

Strandgatan 19 • 952 33 Kalix

Tel: 0923-776 60 • Fax: 0923-155 90

E-post: info@laryngfonden.se

Hemsida: www.laryngfonden.se

Bra munvård trots operation och strålning

Sällan har det varit så trevligt att ha årsmöte som det var den snörika lördag då vi i Upplandsföreningen i samband med årsmötet gästades av Gunilla Ekman, MHCF Västmanland. Gunilla besökte oss för att föreläsa på temat god och bra munvård med rätt hjälpmedel. Och hjälpmedel hade hon med sig, en hel amerikakoffert innehållande inte endast dator och projektor utan massor av olika borstar, pastor och annat.

OM GUNILLA

Gunilla har sedan 35 år tillbaka arbetat som tandhygienist och de senaste 23 åren inom käkkirurgisk oralmedicin. Numera är hon pensionerad men tro inte att hon slagit sig till ro! Nej då, denna energiska kvinna jobbar alltså och ägnar mesta tiden åt att undervisa inom vården. Även kollegor får ta del av hennes samlade kunskaper.

MUNTORRHET

Muntorrhet är något de flesta av oss behandlade drabbas av. Bristen på saliv är ibland så skriande att man får ta till ersättningsmedel. För att utröna hur det förhåller sig i det enskilda fallet görs salivtester.



Gunilla förevisar skador på tänder efter genomgången behandling.

Dessa skall ske såväl **före** som **efter** behandling, om sjukvården fungerar som den bör göra.

Det finns två typer av tester, ostimulerad respektive stimulerad. Vad gäller den förstnämnda typen samlar man in alla saliv som produceras under 15 minuter i en mugg. Den stimulerade sker genom att man får tugga på en parafinbit och spotta den saliv som produceras i en mugg. I båda fallen vägs saliven efteråt. Fascinerande var att höra att man producerar mellan en och två liter saliv per dygn om allt är normalt.

Gunilla rekommenderar att man försöker stimulera sin saliv genom att aktivt suga på en tablett eller att tugga på ett tuggummi. Man skall riktigt "snutta" på tabletten/tuggummit och låta den/det rulla runt i munnen. Detta gäller även fluortabletter. Att ha en tablett i munnen utan att vara aktiv är sålunda tämligen meningslös.

ERSÄTTNINGSSALIV

Har man inte saliv så att det räcker till, måste man ersätta den. Det finns en munspray från Proxident, gul respektive röd, som man kan ta till. Den gula består av solrosolja och är bäst vid grav muntorrhet. Den röda stimulerar när man är lite torr i munnen. Tyvärr finns inte dessa produkter på alla apotek utan man får vända sig till Proxident i Falun med beställning (telefonnummer 023-79 22 22).

GUNILLAS EGET RECEPT

Koka upp en liter vatten tillsammans med en tesked salt. När saltvattnet svalnat tar man en deciliter och blandar med vegetabilisk olja. Testa fram lämplig dos genom att först pröva med en tesked olja! Blir det för lite, öka mängden olja tills du finner den rätta blandningen för just ditt behov. Var dock noga med att röra ordentligt så att saltvattnet och oljan blandas väl!

Eftersom vätskan blir en aning trögflytande behöver man ha en bra spraybehållare. Om man exempelvis har köpt saliv ersättning från Proxident, kan man använda den behållaren för ändamålet.

Själva saltvattenblandningen håller sig i kylen under en veckas tid.

Och nej, vad vi förstod har Gunilla inte tagit patent på sin Proxident-konkurrerande uppfinning!



Några av de intresserade åhörarna.

MUNBAKTERIER

Det finns 700 stycken olika bakterier i munnen, det vill säga fler än i tarmarna. För att hålla rent, krävs därför aktiva åtgärder för att lösa uppkomna beläggningar.

Börja med att skölja munnen med vatten och skölj runt ordentligt. På så sätt löses beläggningar upp till viss del.

Borstar man genom manuell borstning så måste man borsta i vart fall fem minuter. Man skall ha en liten, tät och extra mjuk tandborste, en för barn.

Även mellanrumsborstar skall användas. Sådana finns numera från Tepe i en extra mjuk variant. Glöm inte, att även tänka på den axiala vinkeln, det vill säga vinkla mellanrumsborstar, tandpetare och tandtråd så att även mellanrummen på baksidorna av tänderna blir skötta! Hål, de uppstår mest av allt mellan tänderna.

Vi fick också en lektion om *Karies & Baktus*, hur dessa små kryp gillar socker och hur de, när de går på toa, gör sig av med en för emaljen frätande syra. Och kom ihåg, nya bakterier bildas var tjugonde (sic!) sekund!

Ämnet munbakterier visade sig vara verkligt omfattande. För att inte fylla resten av vår tidning med dessa otäcka varelser, skall detta avsnitt få sitt definitiva slut med *streptococcus mutans*, en giftig bakterie som till och med kan skaffa sig näring på egen hand om vi människor inte föder den. Denna bakterie leder till tandsten som i sin tur leder till tandlossning och karies

om inte motverkande åtgärder i form av god munhygien tillämpas.

FLUOR

Förutom att det finns fluor i tandkräm finns det som bekant även i form av såväl vätska som tabletter. I vissa delar av landet, såsom i Uppsala, är dricksvattnet fluorrikt.

Det är viktigt komma ihåg att fluor har en läkande verkan på tänder. Gunilla berättar om ett fall där patienten tre månader efter avslutad behandling hade fullt med hål utan att ha haft ett enda före behandlingen. En del fick lagas men andra kunde läkas med hjälp av fluororlackning och fluorsköljning.

FRÅGESTUND

Det skall genast erkännas, medlemmarna hade så många frågor att det omgående bestämdes att Gunilla måste komma åter till oss när väglaget blir bättre. På detta sätt kan också de medlemmar som inte kunde nå Uppsala på grund av all snö få ta del av Gunillas kunskaper.

Innan vi avtackade Gunilla, hann hon dock med att besvara frågor om svamp och hur den förökas i munnen på precis samma sätt som svamp i naturen.

SLUTLIGEN skall Gunillas påpekade om att **munnen och kroppen hör ihop** noteras. Har man problem i munnen såsom inflammationer och tandlossning, påverkar detta hjärta och kärl.

Text: Christina Lundquist
Foto: Staffan Hagelin

Möte

Norrlandsföreningens Årsmöte

MÅNDAGEN DEN 4 MARS inledde MHCF Norrland sitt årsmöte på hotell Plaza i Umeå. Drygt ett 60-tal medlemmar med anhöriga och stödmedlemmar hade kommit för att delta i såväl beslut som intressanta föreläsningar.

Årsmötet började med en gemensam lunch för att sedan övergå till själva programmet för de två halvdagarna.

Den första föreläsningen genomfördes av Maria Falck som arbetar med prevention inom cancervården på RCC Norr. Maria berättade på ett utförligt och inlevelserikt sätt om hur man själv kan bidra med att förebygga eller i alla fall minska risken av att drabbas av cancer. Hon tog upp att saker som att rökning, alkohol, dåliga matvanor och motion är viktiga substanser i att få leva ett långt och mera riskfritt liv



fritt från sjukdomar. Med det inte sagt att man trots allt detta ändå kan drabbas av svåra sjukdomstillstånd.

Efter detta var det dags för incheckning på hotellrummen samt kaffe och kaka, för att sedan lyssna på Maria Wennström och Margaretha Johansson som informerade mötet om den nya tandvårdsförsäkringen och den del av densamma som försäkringskassan ansvarar för. Vi kunde efter deras genomgång konstatera, för att få en helt rättvisande bild av hur det totalt ser ut för våra patienter, att vi till nästa möte även ska bjuda in företrädare för landstinget. Många frågor ställdes i samband med föreläsningen. Årsmötet ajournerades efter denna föreläsning cirka klockan 16.15.

Vid pass halv sju träffades alla för en gemensam välkomstdrink innan

vi avnjöt en fantastisk tre rätters middag med god underhållning.

Stämningen var mycket uppsluppen och god under hela kvällen. Detta bidrog inte minst vår skådespelare till. Många var också de historier som medlemmarna själva samt deras anhöriga bestod församlingen med.

DEN FÖLJANDE DAGEN inleddes med att Eva EK tjänsteman i Västerbottens patientnämnd föredrog såväl vad man arbetade med inom nämnden som dess roll för oss som patienter. Många frågor och funderingar ställdes från våra medlemmar, inte minst avseende den juridiska statusen på patientnämnden.

Efter Eva Eks föreläsning var det då dags för det traditionella årsmötet, som leddes av MHCF Norrlands ordförande Owe Persson.





Årsmötet öppnades med en parentation över de medlemmar som under verksamhetsåret lämnat oss. Efter genomgång av såväl verksamhetsberättelse, ekonomisk berättelse samt revisionsberättelse beviljade mötet, med instämmande av revisorernas berättelse, styrelsen ansvarsfrihet för det gångna verksamhetsåret.

Valen utföll helt i linje med valberedningens förslag vilket innebar

att till kassör för två år valdes Sören Selinder, Sundsvall. En inte helt okänd person. Som ordinarie ledamot i styrelsen valdes Sören Sandström Umeå samt som ersättare Max Pettersson, Mörsil. Kvarstår i styrelsen gör Owe Persson, Umeå, som ordförande, Svante Wikström, Östersund, som sekreterare, Margareta Sjöberg ordinarie ledamot, Östersund, samt Erik Javing ordinarie ledamot, Umeå.

Efter ett väl förrättat årsmöte förklarade ordförande mötet för avslutat varefter samtliga avslutade dagen med en gemensam lunch före avfärd till hemort som för en del var en ganska så lång resa eller vad sägs om 30 - 40 mil enkel väg?

Owe Persson

Ordförande MHCF Norrland.

VIDARKLINIKEN – HELHETSSYN SOM GER LIVSKVALITET

Vidarkliniken bedriver kvalificerad cancervård och -rehabilitering med antroposofisk inriktning. Vi tar emot patienter med cancer i alla stadier.

Vidarkliniken har avtal med flera landsting.

Kontakta oss gärna för att veta vad som gäller för just dig. *Hjärtligt välkommen!*



VIDARKLINIKEN

EN UNIK KOMBINATION AV SKOLMEDICIN
OCH ANTROPOSOFISK LÄKEKONST

Tel 08-551 509 07 (inskrivning)

08-551 509 00 (växel)

www.vidarkliniken.se

Rehabträff

Göteborgs Mun- och Halscancerförening hade bjudit in Södra Sveriges Mun- och Halscancerförening till en

rehabträff

på Hotel Odin i Göteborg den 10-11 april 2013

FÖRSTA DAGEN 10 APRIL

Vi vaknade till en solig men kall morgon. Förväntningarna var stora. Anlände till Hotel Odins reception efter att bilen var parkerad på hotellets parkering. Klockan var c:a 11.30. Många hade kommit före oss och ett antal kom efter. Det kändes i luften att det här kommer att bli trevligt. När samtliga var på plats önskade Göteborgsföreningens ordförande Annika Ljungström alla välkomna och bjöd oss till bords för att avnjuta en god lunch.

Klockan 13.15 började första föreläsningen av läkare Hasse Ejnell från Sahlgrenska Universitetssjukhus. Han berättade om arbetet som pågår angående stamcells forskning, vad man kan utföra och resultaten av olika behandlingar.

Föreläsningen pågick under 1

tim. och 15 min., men det var inte aktuellt att titta på klockan en enda gång. Föreläsningen låg på en nivå så att även de utan kunskaper kunde förstå. Otroligt intressant.

Hasse Ejnell tackades av Annika Ljungström med ett presentkort från Bokia och en varm applåd från åhörarna.

Klockan hade hunnit bli 14.30 och det var dags för bensträckare och kaffepaus.

Konferensrummet låg på hotellets 7:e våning med en stor terrass där man kunde gå ut i solen. Det var kul att se Göteborg lite från ovan. Inte så lätt att räkna ut vilka de olika byggnaderna var. Vad man kunde se direkt var Ullevi arena.

Atos var med under hela dagen och visade sina produkter vilket många uppskattade. Ett stort tack.

FÖRE NÄSTA FÖRELÄSNING hade vi tid att checka in på våra rum och hinna med en liten promenad om man så ville. Det kändes skönt, men lite bitande nordlig vind.

När vi kom till Drottningtorget stod där en orkester på c:a 10 personer och spelade Trad-Jazz. Det var trots kylan lite vär i luften.

Klockan 16.00 var samtliga på plats i konferensrummet. Dietist Eva Silander skulle föreläsa.

Det handlade om näringsdrycker och kosttillskott för de som inte kan äta som vanligt, tugga och svälja så de får i sig rätt mängd. Där fanns rikligt med provprodukter så de som önskade kunde plocka till sig för provsmakning.

Dietist Eva Silander tackades också med ett presentkort och en varm applåd..



Läkare Hasse Ejnell.



Annika Ljungström och hotellvärdinnan.



Dietist Eva Silander.



Fotografen Gunnar Persson med fru Dagmar.



Tandläkare Madeleine Wertsen och Logoped Helena Lövhede.



Lennart Jobansson, Malmö.



Bertil från ATOS.



Kassör Bosse Magnusson främst. Britt Magnusson, skribenten.

Nu blev det lite ledig tid. Lite vila och funderingar över dagen som varit väldigt givande och intressant.

Klockan 18.30 träffades vi återigen för en välkomstdrink före middagen. Lite mingel.

En mycket god middag avnjöts om man får säga i goda vänners lag.. En mycket trevlig kväll. Därefter en god sömn.

ANDRA DAGEN 11 APRIL

Frukosten serverades mellan 6.30-9.00 och där fanns ingredienser för alla smakriktningar.

Klockan 9.30 var det återigen

föreläsning nu av tandläkare Madeleine Wertsen och logoped Helena Lövhede.

Vilken lycka för många drabbade patienter att sådana duktiga team finns. Man förstod att det omöjliga går att vända till en otrolig livskvalité.

Ett stort tack till dessa föreläsare som avtackades med presentkort och en varm applåd.

AVSLUTNINGEN nära förestående. Lunch, checka ut och ta farväl för denna gång.

ETT STORT TACK till Laryngfonden som skänker bidrag så detta kan bli möjligt. En eloge och tack till vår ordförande Annika Ljungström som arbetat för att engagera dessa fantastiska föreläsare.

Jag tror att samtliga deltagare instämmer och var nöjda med träffen på Hotel Odin.

Vid pennan

Britt Magnusson
Foto: Gunnar Persson
Göteborgsföreningen

Möte

Ordförandemöte



Från vänster: Annika Axelsson, Södra föreningen, Börje Adolfsson, Sydöstra, Janne Lundgren, Gävleborg, Viola Landewall, Stockholm, Halvor Eriksson, Örebro/Värmland, Annika Ljungström, Göteborg, Sören Selinder, Förbundet och Norrlandsföreningen, Eva Lundgren, Gävleborg.

TVÅ GÅNGER OM ÅRET har ordförandena i de regionala föreningarna möten tillsammans med förbundsstyrelsens arbetsutskott. Årets första möte hölls den 17 april i kansliets lokaler i Solna. De här mötena är till dels för att sprida information från förbundet dels för att föreningarna ska kunna delge förbundet sina synpunkter och diskutera verksamheten. Säkert lika viktigt är också de idéer och uppslag föreningarna kan ge varandra för att utveckla den egna verksamheten. Det är följaktligen angeläget att föreningarna är representerade på föreningsmötena. Det är inte alltid ordföranden har möjlighet att komma men då är det viktigt att någon annan från styrelsen kan delta. Nu senast fanns inte alla föreningar representerade, några hade förhinder och hade därför lämnat en skriftlig information om den egna föreningens verksamhet och framtida planer.

VAD AVHANDLADES DÅ PÅ MÖTET?

Från förbundets sida redogjordes för den aktuella ekonomiska situationen, som ser förhållandevis ljus ut. Det rapporterades också

från ett gemensamt möte med föreningarnas RCC-representanter (RCC=Regionala cancercentrum) som varit i januari och en redovisning lämnades från möten med förbundsstyrelsen och arbetsutskottet.

Att våra elva regionföreningar har väldigt olika förutsättningar är helt klart. Särskilt om man ser till medlemsantalet som varierar från mer än 270 till omkring 30 medlemmar i de minsta föreningarna. Ändå, också de mindre föreningarnas aktivitetsutbud imponerar. Skillnaderna mellan föreningarna beror givetvis inte enbart på olika medlemsantal. Det finns också andra förutsättningar som ger skillnader, till exempel de geografiska. Norrlandsföreningen har många medlemmar, upp emot 270, men ändå endast ett möte varje år och det är årsmötet. Det beror på de väldigt långa avstånden. I gengäld varar mötena alltid i två dagar och man har ett innehållsrikt program. I Stockholmsföreningen, också med många medlemmar, är det geografiska avståndet mellan medlemmarna inte så stort. Därför kan man ha möten ofta, nämligen varje

månad. Då brukar man som regel ha en föreläsning i något aktuellt ämne men ibland enbart ägna sig åt "roligheter" som räkfrossa eller någon liknande.

På olika håll samarbetar föreningarna med varandra när det gäller medlemsaktiviteter. Detta är kanske allra viktigast för de mindre föreningarna men sådant samarbete förekommer också mellan dem som är lite större.

Föreningen i Örebro-Värmland tillhör de mindre men anordnar ändå två möten per år för sina medlemmar och styrelsen sammanträder så ofta som varje månad. Gävleborgsföreningen, som också är liten till medlemsantalet, brukar ha åtminstone ett möte per år och har nu också anordnat en vårresa till Paris.

DET VAR ETT VÄRDEFULLT ORDFÖRANDEMÖTE

vi hade och förhoppningsvis känner vi oss mera uppdaterade om varandra och kanske fick vi också positiva impulser att ta med hem.

Text och foto: Ulf Jönson

Kostnadsfritt stöd under telefonsamtal

VIKTIGA ÄRENDEN med myndigheter, försäkringsbolag eller sjukvården kräver ofta både koncentration och besvärliga knapptryckningar för att komma vidare i telefonväxeln. Det kan också innebära en viss stress att komma ihåg allt som sägs under samtalen. Med tjänsten Teletal finns hjälp att få. Hjälp som är helt kostnadsfri och tillgänglig för alla. Tjänsten innebär att en tredje person finns med under samtalet och stöttar med det som behövs.

Teletal är en statligt finansierad tjänst som kostnadsfritt erbjuder personligt stöd vid telefonsamtal. Du kan ringa vart du vill med tjänsten och hjälpen kan exempelvis handla om att få stöd med talet, minnesstöd eller anteckningsstöd.



Tjänsten är till för personer med exempelvis kognitiv funktionsnedsättning, synnedsättning eller tal-, röst- och språksvårigheter. Men vem som helst som upplever ett behov av stöd använda sig av Teletal. Även de som vill komma i kontakt med personer som behöver stöd kan använda sig av tjänsten.

EN ANVÄNDARE AV TELETAL SÄGER SÅ HÄR:

– För mig betyder Teletal mycket när jag ska ringa och boka min färdtjänst. De känner till mig och vet att jag ibland har svårt att få fram ord och att det tar tid för mig att prata. Eftersom Teletal gör att både jag och den jag pratar med förstår bättre blir jag både lugnare och tryggare.

Så här fungerar ett samtal:

1. Du ringer telefonnummer 020-22 11 44.
2. Du och personen på Teletal förbereder samtalet tillsammans.
3. Teletal ringer upp den du vill ringa till och presenterar er.
4. Teletal finns med under hela samtalet.
5. När samtalet är färdigt kopplas den tredje personen bort.
6. Du och personen på Teletal avslutar samtalet tillsammans.

ETT VIKTIGT STÖD är de anteckningar du kan få hjälp med under samtalet. Teletal skriver ned vad som sagts och skickar sedan hem anteckningarna till dig. En hjälp som många använder sig av.

En stor fördel med Teletal är att varken förbokning, tillstånd eller remiss behövs för att använda tjänsten. Alla som upplever ett problem med att kommunicera via telefonen kan använda tjänsten, det enda som krävs är en telefon.



Följ oss på Facebook.

PERUKER TILL BÅDE VARDAG & FEST

För bästa känsla och komfort.

Vi erbjuder ett stort utbud av peruker – i en mängd olika modeller och frisyrier. Perukerna görs i material och fiber som är naturliknande och stämmer väl överens med ett naturligt hår. Kontakta oss för fri konsultation. Varmt välkommen till Carl M Lundh / C.M.L. Haircenter!

BUTIKER / SALONGER:

Stockholm: Storg. 11, 08-545 66 800 Stockholm Perukshopen: Gamla Brog. 34, 08-20 10 06 Göteborg: Västra Hamng. 5, 031-10 23 80 Göteborg Salong Wivi: Sahlgrenska Sjukhuset, 031-342 17 17 Malmö: Kalendeg. 12, 040-733 20 Helsingborg: Karlsg. 1B, 042-14 30 00 Jönköping: Östra Storg. 16, 036-15 02 70 Kalmar: Funkabotorget 1, 0480-268 30. Saknar du en salong där du bor? ring 020-36 87 00 för din närmaste salong.

Läs mer på:
carlmundh.se

PERUK
SHOPEN

CARL M. LUNDH
C.M.L. HAIRCENTER

Möte med RCC-representanterna

I ANSLUTNING TILL våra sex universitetssjukhus har bildats regionala cancercentrum (RCC). De har sin grund i en statlig utredning, En nationell cancerstrategi för framtiden, som kom för några år sedan.

För cancerstrategin har fastslagits fem övergripande mål:

- minska risken för insjuknande i cancer
- förbättra kvalitén i omhändertagandet av patienten
- förlänga överlevnadstiden och förbättra livskvalitén efter en cancerdiagnos
- minska regionala skillnader i överlevnadstid efter en cancerdiagnos
- minska skillnader mellan befolkningsgrupper i insjuknande och överlevnadstid

INOM VÅR ORGANISATION har vi bestämt oss för att föreningarna utser representanter till de olika RCC och samordnare för verksamheten är Annika Axelsson. Hon kallar regelbundet till träffar för att RCC-representanterna ska kunna stämma av med vandra och få impulser för det fortsatta arbetet.



Från vänster: Owe Persson, Marie Robertsson, Annika Axelsson, Sven Lindström, Kerstin Bengtsson, Börje Adolfsson, Lisbeth Månsson, Sören Selinder.

I samband med vår Riksstämma hölls den 14 maj ett sådant möte. Frågor som var aktuella då var hur man tar hand om patienten, ger ett psykosocialt stöd och följer upp. På flera håll överväger man att starta samtalsgrupper för patienter som genomgått behandling och systemet med kontaktsköterskor byggs ut allt mer. Inom RCC-grupperna anordnas föreläsningar och work-

shops i olika aktuella ämnen och på andra håll genomförs särskild utbildning för patientföreträdare i RCC-arbetet.

Denna samverkan vi har i RCC-arbetet är viktig och vi får säkert anledning att rapportera från flera möten i framtiden.

Text och foto: Ulf Jönson

Vi vill önska alla våra läsare en riktigt glad sommar!

Vill du annonsera i tidningen Mun & Hals?



Kontakta
Inger Gidlund
0660-29 99 61
inger.gidlund@agrenshuset.se

@ ÅGRENSHUSET

Förenings- nytt

UNDER DEN HÄR RUBRIKEN tänker vi pröva något nytt, nämligen en slags annonsruta för föreningarnas kommande aktiviteter.

HÄR KAN VARJE FÖRENING "ANNONSERA" den verksamhet som planeras för den kommande perioden, intill det att nästa nummer av Mun och Hals kommer ut. På så sätt når man alla medlemmar med en påminnelse och andra föreningar kan dessutom få tips och inspiration till sitt eget utbud.

DEN HÄR RUTAN ska alltså användas för att i förväg informera. Att sedan rapportera från mötet eller aktiviteter i form av en artikel i tidningen är givetvis lika angeläget och viktigt som tidigare.

Redaktionen
Maila till: Ulf Jönson
ulfjonson.012140026@telia.com



hemercompany

Produkter som får det att vattnas i munnen

Många delar av livet tar vi för givet, som att tungan fuktar gommen en het sommardag eller att saliven strömmar till när maten står på bordet. Det är naturligt och vi gör det tills den dag kroppen slutar fungera som den ska. Då helt plötsligt kan en fuktig mun innebära ett rikare liv.

Det är för dessa tillfällen som Proxident tagit fram en serie med Munspray, Munfuktgel och Muntork. Naturliga produkter som var och en för sig lindrar torra och känsliga munnar.

Tillsammans hjälper de oss att återerövra en del av livet som vi önskar vi kunde ta för givet.

Proxident
IN BETWEEN

Kontakta oss på tel 023-79 22 22 eller www.proxident.se.



Öppet brev

Tillsammans med andra patientorganisationer inom cancerområdet är vårt förbund en av undertecknarna av detta öppna brev till stöd för EU:s direktiv om tobak.

Öppet brev till Sveriges regering, riksdag och Sveriges ledamöter i Europaparlamentet:

Stöd det nya EU-direktivet om tobak!

SVERIGE HAR KOMMIT LÅNGT i kampen mot rökningen. Det är inte länge sedan man kunde röka på restauranger, och för bara ännu lite längre sedan var tobaksreklam självklar. I dag är den starkt begränsad inom flera områden. Ni, Sveriges politiker, har varit viktiga för denna positiva utveckling. Ert och era företrädares agerande i tobaksfrågan har räddat liv.

MEN KAMPEN är långt ifrån över. Inom EU dör varje år 700 000 personer i förtid på grund av tobaken. I Sverige innebär det 6 400 förtida dödsfall. Trots att allmänheten känner till tobakens skador, börjar 16 000 ungdomar att röka i Sverige varje år. Minskat tobaksbruk är fortfarande den enskilt största påverkbara faktorn för att förbättra folkhälsan.

I ÅR SKA EU BESLUTA om ett nytt tobaksproduktdirektiv, med syfte att minska antalet ungdomar som börjar röka eller snusa och att

hjälpa dem som redan har börjat att sluta.

DIREKTIVET INNEBÄR en ny möjlighet att vinna ännu en seger mot tobaken och att sätta folkhälsan först, för oss och för kommande generationer.

DET NYA DIREKTIVET INNEHÅLLER nämligen en rad viktiga reformer. Hälsovarningar som ska täcka minst 75 procent av cigarettpaketen. Ett stopp för vilseledande färger på paketen liksom parfymliknande förpackningar. Dödliga produkter ska inte packas in i guld och purpur. Stopp för alltför dominerande smaktillsatser som choklad, hallon och vanilj i tobaken som missleder främst barn och unga, till att tro att tobaken är mindre farlig. Och förslag på ny märkning för att förebygga smuggling.

VI KÄMPAR FÖR att ungdomar inte ska börja röka eller snusa, vi vårdar tobakens offer, vi samlar in pengar

till forskning, debatterar, informerar och utbildar. Vi anser, med vår gemensamma erfarenhet tagen i beaktelse, att direktivet är bra. Vi vet att de föreslagna åtgärderna fungerar.

NÄR NI POLITIKER i riksdag, regering och Europaparlament nu diskuterar en svensk linje i den här frågan, bör ni reflektera över hur varje steg hittills har åstadkommit genom viktiga och ibland även obehagliga politiska beslut. Ingen framgång har varit gratis. Ingen meter har vunnits för att tobaksindustrin har tagit ett steg åt sidan (även om ni ibland har tvingat dem att flytta på sig).

NI HAR VIKTIGA BESLUT att fatta. Beslut som kan påverka livslängden för tusentals personer i Sverige varje år. Vi hoppas att ni stödjer direktivet fullständigt och helhjärtat. Det är dags att vinna några meter till i kampen mot tobaken.

GÅ IN OCH TITTA PÅ VÅR HEMSIDA
www.mhcforbundet.se

Sommartårta med stort sting!

Tårtan passar bra på sommaren eller vid andra festliga tillfällen.

6-8 personer

3 ägg
1 ½ dl strösocker
2 hg mandel eller hasselnötter
1 ½ tsk bakpulver
1 msk potatismjöl

1 stor eller 2 små burkar Mandarinergårde
(punsch)

Ugnsvärme: 200 grader

Gör så här:

Börja med att smörja en form med löstagbar kant och ta ströbröd runt kanterna. Mal nötter eller mandel.

Vispa ägg och socker pösigt, blanda mandel (hasselnötter) med bakpulver och potatismjöl väl. Håll ihop ingredienserna och fördela smeten i formen. Grädda 20-30 min i ugnen, man får se upp så att den inte bränns. Sänk i så fall värmen lite. Den höjs ganska mycket i ugnen, men sjunker tillbaka efter en stund.

När bakverket svalnat, vänd den upp och ner på fatet som den ska serveras på. Innan servering, håll över lite av spadet från mandarinerna, över hela bakverket och låt dra en stund. Lägg sedan på mandarinerna och den vispade gården. Överst lägger jag en hel (liten burk) med mandarinerna som en fin dekoration. Har jag punsch hemma blandar jag lite av det i gården. Då blir den jättegod.

Glad tårtsommar önskar Annika



MEDLEMSANSÖKAN

Jag vill bli medlem

NAMN:

ADRESS:

POSTNUMMER/ORT:

E-POSTADRESS:

TELEFON:

Klipp ur kupongen, lägg den i ett kuvert, skriv FRISVAR, Mun- & Halscancerförbundet, 20403787, 170 07 Solna

Läs mer om oss på vår hemsida: www.mhcforbundet.se

Rekreationsresa

Mun- och Hals från Gävleborg mötte våren i Paris!

HÖSTEN 2012 framfördes, från några av medlemmarna i Gävleborgsföreningen, önskemål om en rehabiliteringsresa. De flesta tyckte att idén verkade lockande så nu började funderingarna på vart vi i så fall skulle resa!

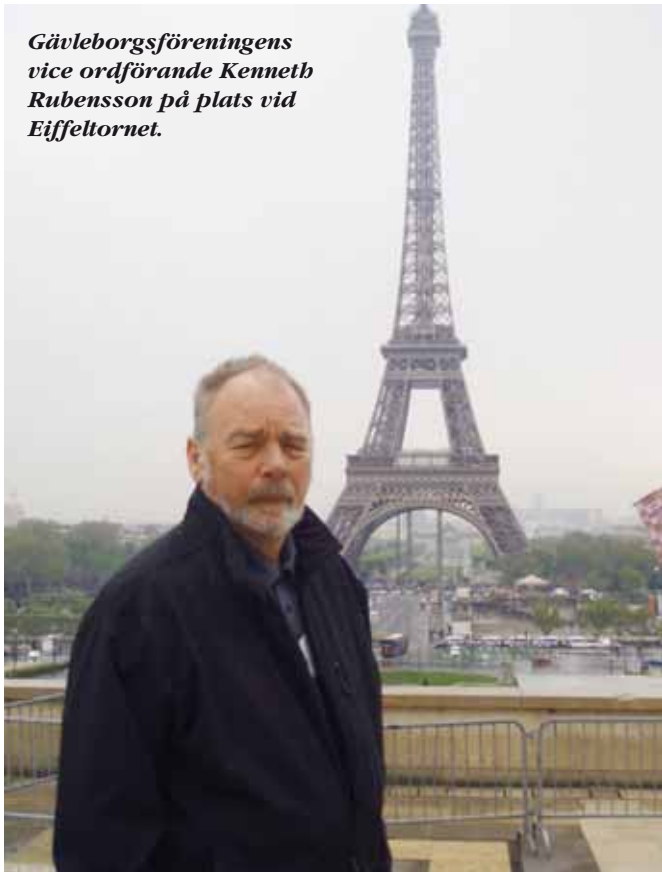
Många förslag dryftades men efter en del diskussioner så bestämde vi att satsa på Paris våren 2013! Att möta våren i Paris är ju något som många drömt om.

Så gällde det att hitta någon som ordnade resor till Paris till en rimlig kostnad och vi hittade då Lönn's Buss i Söderhamn som hade en resa med avgång den 4 maj och hemkomst den 10 maj.

Därför började arbetet med att skicka ut intresseanmälan och när vi fått svar på dessa visade det sig att det var fjorton medlemmar som var intresserade och kunde åka med den aktuella tiden.

Hela den långa, besvärliga vintern har vi som skulle till Paris gått och längtat och på morgonen den 4 maj samlades vi, fjorton förväntansfulla föreningsmedlemmar, för att anträda resan mot Frankrike och Paris! Med på bussen fanns förstås också andra passagerare, inalles var vi femtioen stycken.

Gävleborgsföreningens vice ordförande Kenneth Rubensson på plats vid Eiffeltornet.



Första etappen gick mellan Söderhamn och Trelleborg en resa på respektingivande 890 kilometer! D.v.s. 89 mil som klarades av med ett antal stopp för fika och mat.

Klockan 22:00 på kvällen samma dag lade så färjan, Nils Holgersson, ut från kajen i Trelleborg med Travemünde som slutmål. Travemünde nådde vi tidigt morgonen den 5 maj och efter en god frukost antrände vi åter vår buss för vidare färd söderut. Färden gick nu genom Tyskland, mestadels på fina motorvägar (Autobahn). Dagens etapp är något längre än gårdagens, nittionio (99) mil och vi färdas också genom Belgien. Det är således ännu en "lång dags färd mot natt" för natt var det nästan när vi kom fram till vårt slutmål Paris!

Naturligtvis har vi, även under den här resdagen, gjort stopp för bensträckare, mat och kaffe. Detta plus passagerarnas goda humör gjorde att resan ändå inte kändes så lång. Spänningen av att få komma till Paris spelade naturligtvis in en del också!

EFTER EN GOD natts sömn på hotellet Ibis och en, med franska mått mätt, rejäl frukost gjorde vi en rundtur med en lokalguide, en svensk tjej boende i Paris och hon var mycket duktig. Rundturen varade i tre timmar och vi klarade av de flesta sevärdheterna i Paris innerstad, en mycket trevlig upplevelse. Det kan även meddelas att vädret hade den goda smaken att just då visa sig från sin sämsta sida med relativt ymnigt regn vilket ju var ganska okej ändå, vi satt ju i bussen!

På eftermiddagen, samma dag, tog vi en tur på floden Seine med turistbåt och också detta var en oförglömlig tripp och nu började himlen bli blå och solen visa sig. Detta passade alldeles utmärkt för dem som valde att promenera tillbaka till hotellet, en promenad på modiga tre timmar! Nu gick det väl inte spikrakt direkt men vi fick ju se en stor del av Paris på "hemvägen"! Somliga påstod att vår självutnämnde guide hade kartan uppochner!!

Kvällen ägnades åt frivilliga nöjen men jag tror att de flesta var rätt nöjda efter en händelserik dag så efter att ha ätit en god middag så gick de flesta för att sova.

Tisdag den 7 maj, i dag har vi dagen för oss själva, spännande!

Vi håller ihop gänget från Gävleborg och nu går vi (ibland åker vi taxi) för att besöka många av de platser vi dagen innan sett från bussfönstret, de Latinska kvarteren, Louvren, Notre Dame, Sacré Coeur, Triumfbågen vid Champs-Élysées och naturligtvis, sist men inte minst, Eiffeltornet! Vi är alla överens att detta är märk-



Några av medlemmarna i spänd förväntan inför Champagneprovningen, det är ägarens dotter som håller i provningen.

tigt, att på nära håll få studera dessa välkända turistmål är en fantastisk upplevelse, väl medvetna att vi skulle behöva många fler dagar här, för att hinna med allting, är vi ändå mycket nöjda med det vi hunnit med på så pass kort tid.

Vi går till sängs, efter ännu en smakrik middag, med ett nöjt leende på våra läppar.

VAKNAR UPP, onsdag morgon, inser att vi skall åka hemåt. Det gamla uttrycket "det går fort när man har roligt" blir åter aktuellt! Går ombord på bussen, som numera känns som ett andra hem, och får information om att dagens första etapp leder till den tyska staden Hamm!? Någon som hört talas om den? 180 000 invånare! Nog blir man förvånad.

På vägen till Hamm, innan vi lämnade Frankrike, stannade vi till i landskapet Champagne för att besöka en vingård där man framställer dessa gudomliga "droppar"! Vi stannar i en by som heter Verzenay där champagneproducenten Alain Penet huserar, provar tre olika sorters "skumpa" som vi sedan har möjlighet att inhandla till ett förhållandevis rimligt pris! Det är ju ändå äkta champagne!

Så går då resan vidare, något gladare nu vid alla säten, skumpan satt bra och stämningen är hög för en stund när bussen strävar vidare norrut, mot Tyskland och Hamm, som sagt var!

Snart nog är vi framme i just Hamm där vi skall övernatta. Vi bor på ett fint hotell och äter gemensam middag på kvällen, därefter somnar vi ovaggade!

EFTER ÄNNU EN hotellfrukost, tysk sådan, med allt vad detta innebär, så går resan vidare. Nu är målet Trave-münde och nu blir vi varse vad besvärligt trafikläge betyder på tyska Autobahn!! Vi står för det mesta stilla under långa perioder och färdas, för en stund, en mil på två timmar!!

Så småningom lättar det dock och vi hinner med att besöka Lübeck för en lunchpaus innan vi åker vidare till färjan som ska ta oss tillbaka till Trelleborg. Åter igen är det färjan Nils Holgersson som nu skall ta oss hem till fast- och fosterlandet!

Resan hem genom Sverige går förvånansvärt bra, man tycket ju att någon skulle ha fått nog av allt bussresande men våra fantastiska guider och chaufförer har sett till att vi alla har haft det bra och vi alla, från Mun- och Halscancerföreningen i Gävleborg, kan skriva under på hur väl omhändertagna vi blivit under denna resa!

Ett stort tack till chauffören Stefan samt guiden Kjell för denna fantastiska resa, vi glömmer inte heller den kvinnliga guiden i Paris! (Fast vi kommer inte ihåg vad hon heter.)

Vi vill också tacka Laryngfonden som genom sitt bidrag gjorde denna rehabiliteringsresa möjlig.

Mun- och Halscancerföreningen i Gävleborg

Text: Janne Lundgren,

Gävleborgsföreningens ständige sekreterare

Foto: Ing-Marie Rubensson samt Janne Lundgren



Välkommen till Enheten för onkologisk rehabilitering vid Röda Korsets Sjukhus

Efter behandling av cancersjukdom är det värdefullt att få möjlighet till rehabilitering som underlättar återgång till vardag och ibland arbetsliv. Att uppnå en så god livskvalitet som möjligt är ett viktigt mål.

Vi erbjuder ett två veckors rehabiliteringsprogram som anpassas individuellt och innehåller fysisk aktivitet, information och samtal inklusive avspänning och mindfulness. Bra möjlighet att möta andra människor med liknande erfarenheter. Vacker natur ger avkoppling och möjlighet till återhämtning.

Mer information på
www.rks.se
eller tel. 08-791 14 18



Cancer i hals- eller munhåla?

Det finns gemenskap med andra i samma situation!
Bli medlem i någon av Mun- & Halscancerförbundets föreningar.

Vi välkomnar behandlade, anhöriga, sjukvårdspersonal,
vänner och andra intresserade som medlemmar.

Mun- & Halscancerförbundet (MHCF) arbetar för:

- kontakt och information före och efter behandling
- att hjälpmedel och förbrukningsmaterial skall vara kostnadsfria
- utökade resurser till rehabilitering
- handikappersättning, färdtjänst och kostnadsfri tandvård
- subventionerad utomlandsvård
- forskning och utveckling av hjälpmedel
- bredare informationsverksamhet
- rökinformation i skolorna

Läns- eller regionsföreningar i Sverige finns i:

Dalarna, Gävleborg, Göteborg, Halland, Sydöstra Sverige, Stockholm,
Uppland, Södra Sverige, Västmanland, Norrland, Örebro och Värmlands Län.

Vi är en av huvudmännen i Cancerfonden

Ni i föreningarna kan hjälpa redaktionen

Vi vill tacka för de bidrag som kommit in till Mun&Hals. Det är roligt att läsa det som kommit in. Hoppas ni fortsätter så.

Bidragen behöver inte handla om vår funktionsnedsättning.

Det kan vara en liten händelse eller incident på 4 rader eller ett A4. Allt är lika välkommet. Varför inte en rolig historia eller egen berättelse om dig själv. Så kör hårt med pennan eller datorn.

Känn dig som en redaktionsmedlem. Försök innan ni skickar in ert material att om möjligt få det digi-

taliserat och helst skickat på e-post, CD eller diskett.

Grovsortera gärna era bilder som är suddiga eller som ni bedömer är ointressanta. Skicka bara de ni vill ha med.

Glöm inte att skriva texter till bilderna och gärna mellanrubriker.

Varma hälsningar från redaktionen

Kansliets telefontider

tisdagar–torsdagar kl. 09.00–12.00

Telefon: 08-655 83 10. Fax: 08-655 46 10

E-post: kansli@mhcforbundet.se

Hemsida: www.mhcforbundet.se



Mun- & Halscancerförbundet Läns och regionalföreningar

med kontaktpersoner

Mun- & Halscancerföreningen Norrland

OWE PERSSON

Magasingatan 13, 903 27 Umeå
Tel: 090-19 10 32. Mobil: 0703-92 63 15
E-post: owe.persson@umea.se

Mun- & Halscancerföreningen, Gävleborg

EVA LUNDGREN

Älgnäs 556, 823 92 Holmsveden
Mobil: 0705-15 90 75
E-post: joe.lundgrens@live.se

KENNETH RUBENSSON

Masurgatan 7, 804 31 Gävle
Tel: 026-19 52 42. E-post: ruben7@tele2.se

Mun- & Halscancerföreningen Dalarna

PER TESTAD

Gruvgatan 22, 791 62 Falun
Tel: 023-827 29, mobil: 070-372 84 94
E-post: logopedutb.falun@ltdalarna.se

Mun- & Halscancerföreningen Uppland

STAFFAN HAGELIN

Heidenstamsgatan 55, 754 27 UPPSALA

Tel: 070-469 33 50

E-post: staffan.hagelin@gmail.com

Mun- & Halscancerföreningen Örebro och Värmlands Län

HALVOR ERIKSSON

Sirbo 315, 693 94 Åtorp
Tel: 0586-73 20 27. Mobil: 0706-32 02 71
E-post: halvor.eriksson@telia.com

Mun- & Halscancerföreningen Västmanlands Län

KAARLO VUOLLE

Lerkårlsgatan 10, 723 51 Västerås
Tel: 021-41 74 76
E-post: kaarlo.vuolle@swipnet.se

Mun- & Halscancerföreningen Stockholms Län

GUNNAR SCHNEIDER

Fiskarstugan 1, 746 93 Bålsta
Tel&Fax: 0171-535 54, mobil: 070-65 905 65
E-post: g.schneider@telia.com

Sydöstra

Mun- & Halscancerföreningen

BÖRJE ADOLFSSON

Kungsvägen 26 B, 595 51 Mjölby
Tel: 0142-160 06
e-post: borlis@spray.se

Mun- & Halscancerföreningen Göteborg

ANNIKA LJUNGSTRÖM

Norra Rydsbergsvägen 60, 443 50 Lerum
Tel: 0302-131 22, mobil: 0705 26 25 34
E-post: ljungstrom.lerum@telia.com

Hallands Laryngförening

KENNETH DANFELTER

Middagsvägen 18, 302 59 Halmstad
Tel: 035-12 91 03, mobil: 073-360 6622
E-post: kenneth.danfelter@spray.se

Mun- & Halscancerföreningen, Södra Sverige

ANNIKA AXELSSON

Liedbergsgatan 3 B, 352 30 Växjö
Tel: 0470-834 67
Mobil: 070-360 18 16
E-post: annika47axelsson@telia.com

Mun- & Halscancerförbundet

KRISTINA HENRIKSSON, STAFFAN HAGELIN

Barks väg 14, 170 73 Solna
Tel: 08-655 83 10
Fax: 08-655 46 10

E-post: kansli@mhcforbundet.se

Hemsida: www.mhcforbundet.se

KAPITEX



Laryngofoam engångsfilter med Hydrolox #1 Foam, hudfärgat

Har stor kapacitet att hålla kvar fukten i utandningsluften. Är hydrofilt, d.v.s. drar till sig fuktighet; 30% mer än "vanligt skumgummi". Filtrerar den luft du andas in; damm och partiklar fångas upp i filtret. Är formstabil och påverkas inte av vatten, tvål eller svett. Är giffritt, och innehåller inga skadliga ämnen. Är mjukt och behagligt med rundade hörn, formbart och skonsamt för huden. Värmer och fuktar inandningsluften. Minskar risken för uttorkning av slemhinnorna i andningsvägarna. Minskar slembildning och hosta. Fäster lätt på huden, tolereras av de flesta och sitter bra.



Önskar Ni ytterligare information, ring eller skriv till logoped Lena Lageson.

Kapitex Scandinavien, Reséns väg 16 D, 370 24 Nätraby. Mobil: 0731 419909

E-Mail: lenalageson@gmail.com

www.kapitex.com & www.kapitex.dk

POSTTIDNING B

Mun- & Halscancerförbundet

Barks väg 14

170 73 SOLNA

Växla mellan 3 olika Provox HME-filter

Efter en total laryngektomi försvinner näsans normala funktioner att filtrera, fukta och värma inandningsluften. Torr, kall och ofiltrerad luft går rakt ner i lungorna och kan få stora konsekvenser för lunghälsa och livskvalité genom tex ökad slemproduktion, hosta och sömnstörningar.

Provox® HME System™ fungerar som en konstgjord näsa. Inandningsluften renas, värms och återfuktas. HME- filtret fångar upp cirka 60 % av fukten i luftvägarna som annars skulle ha gått förlorad vid andning genom ett öppet trakeostoma.



Fördelar med att använda HME både dag och natt

Många användare upplever följande

- Minskad slemproduktion
- Minskad hosta
- Förbättrad lungfunktion
- Förbättrat tal
- Hygienisk tillstängning av stomat
- Förbättrad sömn och livskvalitet



Provox® XTRA Moist

Detta filter är framtaget för att behålla så mycket fukt som möjligt i luftvägarna. Samtidigt ger filtret något större andningsmotstånd. För de flesta patienter bör detta vara det "normala" filtret.

Provox® XTRA Flow

Detta filter är framtaget för att ge ett minskat andningsmotstånd, men samtidigt ha en god förmåga att behålla fukten i luftvägarna.

Provox® XTRA Flow kan vara lämplig att byta till vid fysisk aktivitet t ex raska promenader, löpning, gräsklippning samt andra aktiviteter.

Provox® Micron HME

Detta HME-filter kan användas för att ge ett ytterligare skydd mot luftburna partiklar t e x pollen eller i smutsig stadsmiljö. Micron är en Provox HME kombinerat med ett högeffektivt elektrostatiskt filtermaterial. (≥99.8 % filtrering av bakterier, virus och pollen)

Alla Provox HME-filter kan och skall användas både dag och natt!

Tel: 0415-198 20 • kundtjanst@atosmedical.com • www.atosmedical.se

Atos Medicals produkter och expertis utvecklas i nära samarbete med ledande institutioner, läkare, forskare, logopedier och patienter över hela världen. Alla fakta och argument bygger på resultat från kliniska studier. 1987 började Atos Medical utveckla den första Provox röstventilen. Vi har sedan dess arbetat intensivt för att utveckla Provox till att bli marknadens ledande system för röst- och lungrehabilitering. Vi fortsätter med att avsätta stora resurser på produktutveckling och utbildningsprogram inom öron- näs- och halsspecialiteten. Vi har ett tydligt mål: Atos Medical ska även i framtiden vara ledande inom hela detta specialismråde.

ATOS
MEDICAL
Leading the way in ENT